FARKINA VAR

T. Nhat Hanh

İYİLEŞTİREN ADIMLAR

MARTI

T. Nhat Hanh

—FARKINA VAR—

İYİLEŞTİREN ADIMLAR

Çeviren: Cumhur Mısırlıoğlu

İyileştiren Adımlar
Özgün Adı: How to Walk
Yazar Adı: Thich Nhat Hanh

Yayın Yönetmeni : Şahin Güç
Çeviren : Cumhur Mısırlıoğlu
Editör : Erkan Küçük
Kapak Tasarım : Filiz Odabaş

1. Baskı: Haziran 2017
ISBN: 978-605-186-283-5
Yayınevi Sertifika No: 12330

©THICH NHAT HANH
Bu kitabın Türkçe yayın hakları Janklow & Nesbit Ajans aracılığıyla Martı Yayın Dağ. San. Tic. AŞ'ye aittir.
Yayınevinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

Martı Yayıncılık
Martı Yayın Dağıtım San. Tic. AŞ
Maltepe Mh. Davutpaşa Cd. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8 Zeytinburnu/İstanbul
Tel: 0 212 483 27 37 - 483 43 13 Faks: 0 212 483 27 38
www.martiyayinlari.com info@martiyayinlari.com

Baskı:Ezgi Mat. Teks. Pors. İnş. San. Tic. Ltd. Şti.
Matbaa Sertifika No: 12142
Sanayi Cad. Altay Sok. No: 14 Çobançeşme-Yenibosna/İstanbul
Tel: 0 212 452 23 02

İÇİNDEKİLER

Yürümek Üzerine Notlar 11
Yürümek Üzerine Düşünceler 107

Yapacağınız ilk şey ayağınızı kaldırmaktır. Nefes alın. Ayağınızı, yere önce topuğunuz, sonra parmaklarınız değecek şekilde öne doğru atın. Nefes verin. Ayağınızın yere sağlam bastığını hissedin. Gideceğiniz yere vardınız.

Çoğu zaman, sadece bir yerden bir yere gitmek için yürürüz. Peki ama aradayken neredeyizdir? Attığımız her adımla, sağlam bir zeminin üzerinde yürümenin mucizesini hissetmeliyiz. Attığımız her adımla şimdiki zamana ulaşabilmeliyiz.

Yürümeyi ilk öğrendiğimizde yalnızca keyif almak için yürüyorduk. Bir yandan yürüyor, karşımıza çıkan her anı keşfediyorduk. İşte böyle yürümeyi yeniden öğrenebiliriz.

YÜRÜMEK ÜZERİNE NOTLAR

ULAŞTINIZ

Yürürken, attığınız her adımla ulaştığınızı hissedin. Yürürken yapılan meditasyon budur işte. Yalnızca bu kadar.

NEDEN YÜRÜYORUZ?

İnsanlar bana, "Neden yürüyerek meditasyon yapıyorsun?" diye soruyorlar. Onlara verebildiğim en iyi cevapsa, "Çünkü seviyorum," oluyor. Attığım her adım beni mutlu ediyor. Her adımınızdan keyif almayacaksanız yürüyerek meditasyon yapmanın gereği yok, sizin için tam bir zaman kaybı olacaktır. Aynı şey oturarak yapılan meditasyon için de geçerli. Biri size, "Saatlerce oturmanın manası ne?" diye sorarsa, "Çünkü oturmayı seviyorum," deyin. Oturmak da, yürümek de bize huzur ve sevinç getirebilir. Madem öyle, otururken ya da yürürken geçirdiğimiz zaman boyunca huzur ve sevinç üretebilmek için nasıl oturacağımızı, nasıl yürüyeceğimizi öğrenmemiz gerekir. Farkındalık ve odaklanma; nefesimize, oturuşumuza ve adımlarımıza bir nitelik kazandırabilir.

ULAŞMAK

En derin öğretilerden, aynı zamanda en kısa olanlarından biri: "Ulaştım." Nefes alıp verişimize döndüğümüzde, gerçek yuvamız olan şimdiki zamana da dönmüş oluruz. Bir yerlere ulaşmak için çabalamaya hiç gerek yok. Son durağın mezarlık olduğunu hepimiz biliyoruz. Madem öyle, oraya varmak için bu kadar acele etmenin anlamı ne? Onun yerine, yaşamın istikameti olan şimdiki zamana doğru yürüsek ya. Derin bir değişim geçirip, hayatımızın her anını huzurla doldurmak için, yürüyerek meditasyonu yalnızca birkaç gün uygulamak bile yeterli olabilir. Biz gülümserken evrendeki sayısız varlık da bize gülümser. Huzurumuz işte bu kadar derin olur. Düşündüğümüz, hissettiğimiz ve yaptığımız her şeyin, hem atalarımızın hem de gelecek kuşakların üzerinde etkisi vardır ve bu, bütün evren boyunca yankılanan bir etkidir.

SEVİNCE ODAKLANMAK

Siz de sevinci kendiliğinden doğan bir şey olarak görüyor olabilirsiniz. Sevincin büyüyüp yeşermesi için ekilip biçilmesi gerektiğini ise çok az insan bilir. Farkındalık, günlük hayatın her anına derinden dokunmak için yapılan sürekli bir uygulamadır. Farkında olmak bedeninizle ve zihninizle birlikte gerçekten orada olmak, niyetlerinize ve eylemlerinize uyum getirmek, etrafınızdakilerle birlik içinde olmak demektir. Bunun için gündelik aktivitelerimizin dışında belli bir zaman ayırmaya gerek yoktur. Farkındalığa günün her anı, bir yerden bir yere yürürken odaklanabiliriz. Bir kapıdan geçerken, bir kapıdan geçtiğimizi bilmemiz yeterli. Zihnimiz o zaman eylemlerimizle birlikte olur.

DÜNYA GEZEGENİNDE YÜRÜMEK

Bu gezegende yürümek müthiş bir şey. Astronotlar dünyaya döndükleri zaman, onları en çok mutlu eden şeylerden birinin de yürüyebilmek olduğunu söylerler. Evlerine dönmenin sevinciyle yürürken çimenlerin, bitkilerin, çiçeklerin, hayvanların ve kuşların keyfini yeniden çıkarabilirler. Sizce uzaydan dünyaya döndükten sonra, yürümekten ne kadar bir süre keyif alıyorlardır? Benim tahminim, ilk on gün harika geçiyordur. Ama buna yavaş yavaş alıştıkları için, bir yıl kadar sonra, o ilk ayların mutluluğu kalmıyordur. Oysaki hepimiz, bu dünya üzerinde attığımız her bir adımla, ayaklarımızın altındaki sağlam zeminin değerini bilmeliyiz.

SİZİN İÇİN YÜRÜYORUM

Atalarımın çoğu ve kendi neslimden pek çok arkadaşım bu dünyadan göçtü. İyi bir dostum tekerlekli sandalyeye mahkûm, yürüyemiyor. Başka bir arkadaşım dizlerindeki ağrı yüzünden merdivenleri çıkıp inemiyor. O yüzden ben onlar için de yürüyorum. Nefes alırken kendi kendime, "Hâlâ böyle yürüyebiliyor olmam ne harika," diyorum. Bu farkındalık sayesinde, attığım her adımın keyfini çıkarabiliyor, "Yaşıyorum!" diyebiliyorum. Farkındalık, bedenimin yürüyebilecek kadar güçlü olduğunu görmemi ve bunun keyfini çıkarmamı söylüyor.

UYURGEZERLİK

Mutluluğu bir yerden bir yere arayıp dururken öyle bir koşuşturma içindeyiz ki. Yapmakta olduğumuz şeyden zerre keyif almadan, uyurgezer gibi yürüyoruz. Yürüyoruz ama zihnimizde başka şeylerin peşindeyiz; planlar yapıyoruz, bir şeyler ayarlıyoruz, endişeleniyoruz. Oysaki daha fazla koşmaya gerek yok. Dikkatimizi nefesimize ve adımlarımıza döndürdüğümüzde uykudan uyanmış gibi oluruz. Attığımız her adım bizi şimdiye ve buradaya geri getirir. Dünyaya dokunup gökyüzünü görebilir, ikisinin arasındaki bütün mucizelerin farkına varabiliriz. Atılan her adım farkındalık, odaklanma ve içgörü için bir fırsattır.

AYDINLANMA

Yürüyerek meditasyonun keyfine varmak o kadar da güç değil. Aydınlanmak için on yıl boyunca farkındalıkla yürümek zorunda değilsiniz. Bunun için yalnızca birkaç saniyeye gereksiniminiz var. Yürüdüğünüzün farkında olun, yeter. Çünkü farkındalık aydınlanmaktır. Alıp verdiğimiz nefesin farkında olmak herkes için kolaydır. Nefes alırken nefes aldığınızın farkında olun. Bir bedeniniz olduğunun ve nefes alarak o bedeni beslediğinizin farkına varın. Ayaklarınızın, size yürüme keyfini yaşatacak kadar güçlü olduklarının farkına varın. Bu da aydınlanmadır. Nefesinizi verirken bedeninizden ayrılan havanın farkında olun. Yaşıyor olduğunuzun farkına varın. Bu farkındalık size öyle büyük mutluluklar getirebilir ki.

HAVAALANINDA YÜRÜMEK

Uçağa binmem gerekiyorsa, havaalanına erken gidip, uçuştan önce yürüyerek meditasyon yapmayı severim. Bir keresinde, otuz yıl kadar önce, Honolulu'daki havaalanında yürüyordum. Biri yanıma gelip, "Siz kimsiniz? Hangi ruhani geleneğe mensupsunuz?" diye sordu. Ben, "Neden sordunuz?" deyince o da, "Yürüyüşünüzün diğer insanlardan farklı olduğunu görünce merak ettim. O kadar rahat ve huzurlu ki," diye karşılık verdi. Yani bana, yalnızca yürüyüş şeklimi gördüğü için gelmişti. Orada bir konuşma ya da konferans veriyor değildim. Anlayacağınız, attığınız her adımla birlikte içinizde huzur yaratabilir, başkalarına da sevinç verebilirsiniz.

DAĞA TIRMANMAK

Bir keresinde bir heyetle Çin'e gitmiş, en ünlü dağlarından biri olan Wutai Shan'a tırmanmıştım. Zirveye giden yol çok dik olduğu için insanlar oraya varana kadar tükenmiş oluyorlar. Dağın dibinden zirveye 1080 basamak çıkmak gerekiyor. Ben tırmanmaya başlamadan önce heyete, her adımdan önce durup nefes almayı, sonrasında da gevşemeyi önerdim. Niyetimiz dağa tırmanırken geçireceğimiz zamanın her anından keyif almaktı. On adımda bir durup oturuyor, etrafımıza bakıp gülümsüyorduk. Bir yere ulaşmamıza gerek yoktu, çünkü her adımımızla birlikte ulaşıyorduk zaten. Huzurla, sükûnetle ve özgürce. Tepeye geldiğimizde herkes mutlu ve enerji doluydu. İster düz zeminde, isterse tırmanırken, atacağınız her adım size farkındalık, odaklanma, sevinç ve içgörü getirebilir.

DANIEL BERRIGAN'LA YÜRÜMEK

New York'tayken bir gün, Katolik peder, şair ve bir barış eylemcisi olan Daniel Berrigan'ı Central Park'ta yürüyüş yapmaya davet ettim. "Konuşmak yok, sadece yürüyeceğiz," dedim. Peder Berrigan epey boylu olduğu için bacakları da uzundur. Öyle ki onun bir adımı benim iki adımıma eşit. Yürümeye birlikte başladık ama birkaç adım sonra beni epeyce geçti. Ardından, etrafına bakınıp da beni göremeyince durup bekledi. Benimse hiç acelem yoktu. Kendi hızımda, yavaşça ve farkındalıkla yürümeye kararlıydım. Adımlarıma ve nefesime dikkat etmezsem kendimi kaybedip, acelem varmış hissine kapılacağımın farkındaydım. Ona ne zaman yetişsem, baş-

ta yine bir süre birlikte yürüyorduk, sonra o yine arayı açıyordu. Bense hızımı değiştirmeden yürümeye devam ettim. Sonradan beni Fransa'da ziyaret etmeye geldiğinde yürüyerek meditasyonu öğrenme fırsatı oldu. Böylece acele etmeden yürüyebilmeye başladı ve bunu New York'a döndüğünde de sürdürdü.

GÜZELLİKLE YÜRÜMEK

En kalabalık sokaklarda bile farkındalıkla yürüyebilirsiniz. Ama bazen bunu bir parkta ya da güzel, sakin bir yerde yapmakta fayda vardır. Yavaş yürüyün ama dikkatleri üstünüze çekecek kadar yavaş olmasın. Bunun görünmez bir uygulama olduğunu bilin. Doğanın ve içinizdeki huzurun keyfini çıkarırken başkalarını rahatsız etmenin ya da bunu gösterişe çevirmenin gereği yok. Uzun uzun bakıp tadını çıkarmak istediğiniz bir şey olduğunda –mavi gökyüzü, tepeler, bir ağaç ya da bir kuş mesela– durun ve farkındalıkla nefes alıp vermeye devam edin. Bilinçli bir şekilde nefes almaya devam etmezsek düşüncelerimiz bizi er geç yakalayacak, o zaman kuş da ağaç da kaybolacaktır.

KOŞMAK

Hepimizin içinde bir koşma eğilimi var. Mutluluğun şimdi ve burada mümkün olmadığına dair bir inanç yüzünden, geleceğe koşup mutluluğu orada arama gibi bir eğilimimiz olabiliyor. Bu bir çeşit alışkanlık enerjisidir ve bize belki de babamızdan, annemizden, atalarımızdan aktarılarak geliyor. Kısacası koşmak bir alışkanlık olup çıkıyor. Öyle ki, rüyalarımızda bile koşmaya, bir şeyler aramaya devam ediyoruz. Farkındalık uygulaması ise koşmayı bırakıp, aradığımız her şeyin gözümüzün önünde olduğunu görmemizi sağlayabilir. Çoğumuz ömrümüzü koşarak geçiriyoruz, ama farkındalıkla atılacak tek bir adım buna bir son verebilir. Zihin nefes almaya ve yürümeye odaklandığında bedenimiz, dilimiz ve zihnimiz bir olur, kendimizi evimizde hissederiz. Koşmaya gerek yok çünkü gidecek bir yer, yapacak bir şey de yok.

BİR YERDEN DİĞERİNE

Attığımız her adımdan keyif almak mümkün. Bunun için yürüyerek meditasyon yapmaya gerek yok; bir yerden bir yere gitmek istediğinizde, mesafe ne kadar kısa olursa olsun, istediğiniz her zaman yapabilirsiniz. Beş adım yürüyecekseniz bu beş adımı farkındalıkla, her seferinde dengenizi hissederek atın. Merdivenleri çıkacaksanız her basamağı sevinçle tırmanın. Her adımınızda en iyi enerjinizi açığa çıkarabilir, dünyaya bu enerjinizi yayabilirsiniz.

SESSİZLİK

Fransa'nın güneybatısında yer alan Plum Village'daki merkezimizde yürürken konuşmayız. Bu, yürümekten yüzde yüz keyif almamıza yardımcı olur. Konuşurken, adımlarınızı derinlemesine yaşamanız zorlaşır, bu da yürümekten keyif almanıza engel olur. Aynısı çay içerken de geçerlidir: odaklandıysanız, dikkatinizi çay fincanına verdiyseniz, o çay sizin için büyük bir sevince dönüşür. Farkındalık ve odaklanma, beraberinde keyif ve içgörü getirir.

ATALARIMIZ VE GELECEK NESİLLER İÇİN YÜRÜMEK

Atalarımız ve gelecek nesiller her an içimizdedir. Mutluluk bireysel bir mesele değil. İçimizde var olan atalarımız hâlâ acı çekiyorsa biz de mutlu olamayız; üstelik o acıyı çocuklarımıza ve onların çocuklarına da geçiririz. Yürürken bir bakıma atalarımız ve gelecek nesiller için de yürürüz. Belki onlar hep üzüntüyle yürüyordu, belki evlerinden çok uzaklara yürümek zorunda bırakıldılar. Ama biz özgürce yürürsek onlar için de yürümüş oluruz. Tek bir adımımızı özgürce ve mutlu bir şekilde, dünyaya farkındalıkla dokunarak atabilirsek, bunun gibi yüz adım daha atabiliriz. Ve bunu hem kendimiz hem de geçmiş ve gelecek nesiller için yaparız. Hepimiz aynı anda ulaşabilir, huzuru ve mutluluğu hep birlikte bulabiliriz.

HAYATIN ADRESİ

Farkındalıkla yürürken yalnızca yürümenin keyfini çıkarın. Bunun için uygulayacağınız teknik, yürürken, yani hareket halindeyken bile hep orada olmaktır. Sizin gerçek hedefiniz şimdi ve burasıdır, çünkü hayat yalnızca bu anda ve burada mümkün olabilir. Bütün büyük varlıkların adresi "şimdi ve burada"dır. Huzurun ve ışığın adresi de "şimdi ve burada"dır. Nereye gideceğinizi biliyorsunuz. Aldığınız ve verdiğiniz her nefes, attığınız her adım sizi o adrese geri döndürecektir.

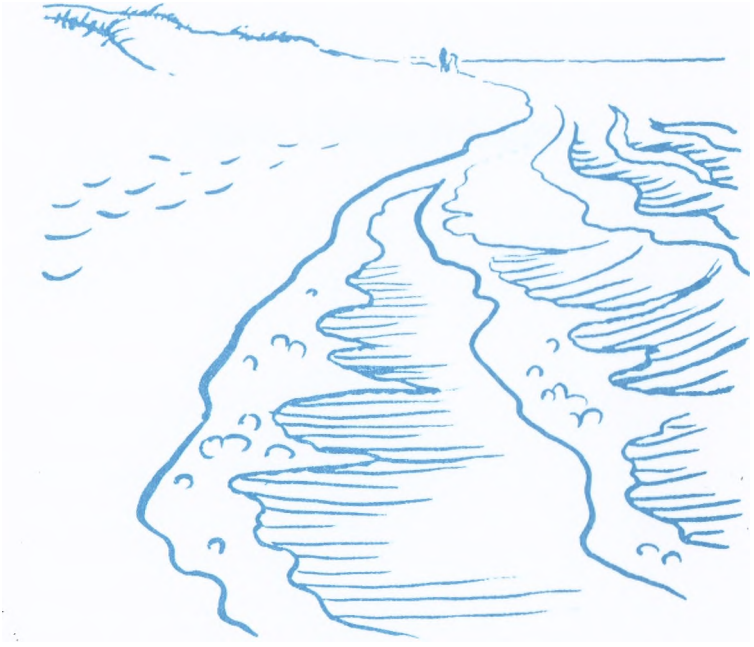
TÜM BEDENİNİZİ VERİN

Bir adım atarken yüzde yüzünüzü verin. Ayağınızı yere basarken, yaşıyor olmanın mucizesini yaratırsınız. Attığınız her adımla birlikte hem kendiniz hem de çevrenizdeki dünya gerçeğe dönüşür. Ancak böyle bir uygulama için güçlü ve kararlı olmalısınız. Sizi sürekli koşmaya ve düşüncelerde kaybolmaya iten o alışkanlık enerjisine karşı kendinizi korumalısınız. Tüm dikkatinizi ayak tabanlarınıza verin ve toprağa, onu ayaklarınızla öpüyormuşsunuz gibi basın. Her adımınız bir imparatorun fermanındaki mühür gibi olsun. Dünya üzerinde sağlamlığınız, özgürlüğünüz ve huzurunuzla iz bırakıyormuşsunuz gibi yürüyün.

DURUP SÜKÛNETİ BULMAK

Yürümek, canımız sıkkınken sakinleşmek için harika bir yoldur. Yürürken bütün farkındalığımızı adımlarımıza verirsek, bizi şimdiki zamandan mahrum bırakan düşünmeyi, hikâyeler uydurmayı, suçlamayı ve yargılamayı durdurabiliriz. Zihindeki bu sonu gelmez düşünceleri durdurmak bedenimize odaklanmamızı da kolaylaştırır. İşler yolunda gitmediğinde, düşünmeyi bırakabilirsek o sevimsiz, yıkıcı enerjiler daha fazla hüküm süremezler. Düşünmeyi bırakmak derken kast edilen bastırmak değil, her şeyden önce sakinleştirmektir. Okyanusun durulmasını istiyorsak içindeki bütün suyu boşaltma yoluna git-

meyiz. Çünkü su olmazsa geriye hiçbir şey kalmaz. Aynı şekilde, içimizde öfke, korku ya da endişe olduğunu fark ettiğimiz zaman onları boşaltmakla uğraşmaya gerek yok. Bilinçli bir şekilde nefes alıp vermek, farkındalıkla bir adım atmak yeterlidir. Kendinizi şimdi ve buradanın derinlerine bırakın. Çünkü hayatı arıyorsanız o şimdiki anda. Yalnızca bu bile fırtınayı dindirmeye yeter.



HÂKİMİYETİ GERİ ALMAK

Farklı farklı yönlere itilip çekilirken hâkimiyetimizi kaybederiz. Onu kaybedince özgürlüğümüz de kalmaz. Özgürlükle kasıt siyasi özgürlük değil; geçmişten, gelecekten, endişelerden ve korkulardan kurtulup özgür olmaktır. Böyle bir özgürlük olduğunda attığımız her adımdan faydalanabiliriz. Direnin. Daha fazla sürüklenmeye izin vermeyin. Özgürlük olmazsa mutluluk ve huzur da olamaz.

YALNIZCA YÜRÜYÜN

Yürürken yalnızca yürüyün. Düşünmeyin. Konuşmayın. Başkalarıyla konuşmak ya da bir şeyler atıştırmak istiyorsanız yürümeyi bırakıp öyle yapın. Böylece, hem yürürken hem de başkalarıyla konuşurken tam anlamıyla orada olursunuz. Telefon görüşmenizi yaparken, yemeğinizi yerken ya da içeceğinizi içerken yürümeyi bırakıp farkındalıkla oturun.

YÜRÜMEK BİR MUCİZEDİR

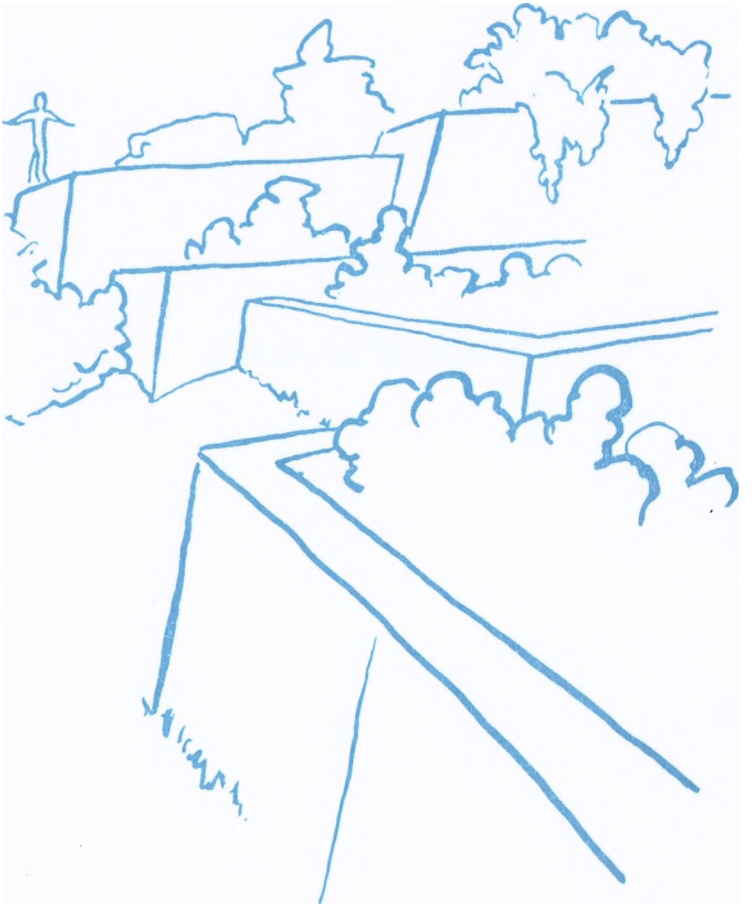
Bizim gerçek yuvamız şimdiki zamandır. Şimdiki zamanda yaşamaksa bir mucizedir. Nefes alıp tamamen yaşadığımı hissettiğimde kendimi bir mucize olarak görürüm. Bir portakala farkındalıkla baktığımda portakalı bir mucize olarak görürüm. Bir portakalı farkındalıkla soyarken, o portakalı yiyebilmeyi bir mucize olarak görürüm. Hâlâ yaşıyor olmanız bir mucize. Kısacası, her gün farkındalığın gücüyle yaptığınız şeyler hep birer mucizedir. Mucize, suyun üzerinde yürümek değil, şimdi yeşilliklerin arasında yürümek, çevremizdeki huzuru ve güzelliği hissetmektir. Ben bu mucizeyi her yürüyüşümde yaşıyorum. Bu mucize dolu yürüyüşü siz de istediğiniz zaman yaşayabilirsiniz.

TOPRAK ANA

Yürürken toprağa dokunuruz. Bu gezegendeki tüm canlıların anası olan toprağa dokunabilmek harika bir şey. Dolayısıyla yürürken, sadece bizi değil, bütün hayatı besleyen canlı bir varlığın üstünde yürüdüğümüzü anlamalıyız. Dünyaya çok zarar verildi; artık onu ayaklarımızla ve sevgimizle öpmenin zamanı geldi. Yürürken gülümseyin, hep şimdi ve burada olun. Böyle yaparak, yürüdüğünüz yeri cennete çevirebilirsiniz.

DÜNYADA İZ BIRAKMAK

Sürekli yürüyoruz fakat genelde mecbur olduğumuz için, bir sonraki hedefe ulaşmak için yürüyoruz. Böyle yürüdüğümüzdeyse dünyaya endişe ve üzüntü dolu izler bırakıyoruz. Oysaki huzur ve sükûnet dolu izler bırakmamız da mümkün. Bunu hepimiz yapabiliriz. Bir çocuk bile yapabilir. Eğer bu şekilde bir adım atabiliyorsak iki, üç, dört, beş adım da atabiliriz. Huzur ve mutluluk dolu bir adım atmakla bütün insanlık için huzur ve mutluluk dolu bir adım atmış oluruz.



HUZURA DOKUNMAK

Huzur çevremizde, dünyamızda ve doğada var. Ama aynı zamanda içimizde, bedenimizde ve ruhumuzda da var. Yürüme eylemi halihazırda içimizde yeşeren huzur tohumlarını sulamak gibi bir şeydir. Farkındalıkla dolu adımlarımız huzura her an dokunmak gibi bir alışkanlık doğurur.

MERDİVENLE ANLAŞMA

Sıklıkla kullandığınız merdivenlerle bir anlaşma yapın. O merdivenleri çıkıp inerken her zaman yürüme meditasyonu yapacağınıza, o merdivenlere dalgınlıkla basmayacağınıza söz verin. Böyle bir anlaşma yaptıktan sonra, örneğin birkaç basamağı unutkanlıkla çıktığınızı fark ederseniz geri dönüp merdiveni yeniden çıkın. Ben de kendi merdivenlerimle yirmi yıl önce böyle bir anlaşma yaptım ve bu bana büyük sevinçler getirdi.

CAPITOL HILL'DE YÜRÜMEK

Bir keresinde, Washington'dan kongre üyelerine ve bazı çalışanlara inziva imkânı sağlamıştık ve katılanların bazıları yürüme meditasyonuna bizden sonra da devam etti. Oranın insanları normalde çok hızlı yürüdükleri için, inziva sırasında öğrendiklerini uygulamakta büyük güçlük çektiler, ama aralarından birkaçı bunu sürdürmeyi başardı. Bana söylediklerine göre, ofislerinden oy verdikleri yere gidene kadarki mesafeyi meditasyonla yürüyorlarmış. Ve böyle bir uygulama sayesinde, en zorlu ve çekişmeli oturumlardan dahi sağlam çıkmayı başarıyorlarmış.

BAŞKALARIYLA YÜRÜMEK

Birlikte yürüyerek meditasyon yapan iki-üç bin kişilik kalabalık grupların içinde bulundum. İnanılmaz güçlü bir deneyimdi. Herkes bir seferde bir adım atıyor, tamamen o adıma odaklanıyordu. Gün içinde kendi başınıza farkındalıkla yürüyebilmek için fırsatlar yaratmanız önemli. Ama destek almak için başkalarıyla birlikte yürümeyi de düşünebilirsiniz. Örneğin bir arkadaşınızdan sizinle gelmesini isteyebilirsiniz. Ya da çocuğunuz varsa elini tutup onunla da yürüyebilirsiniz.

BİR KUNG FU DEFTERİ

"Kung fu" günlük gayretli çalışma anlamına gelir. Ve bu günlük uğraşınız ille de dövüş sanatları olmak zorunda değildir. Yürümek de dahildir buna. Bütün gün yürürken, nefes alırken, gülümserken ya da konuşurken fark ettiğiniz şeyleri günün sonunda gözden geçirip yazmayı düşünebilirsiniz. Tüm gününüzü yürümekten biraz keyif almadan geçirirseniz çok yazık olur. Ayaklarınız varsa, onları kullanmamak hem bir kayıp hem de israftır. Bunu şimdi söylüyorum ki, ileride kendinize, "Kimse bana ayaklarını kullanmaktan keyif almak önemlidir dememişti," demeyesiniz.

AYAKKABILARINIZI GİYERKEN

Mademki her gün ayakkabılarınızı giyip bir yerlere yürüyorsunuz, o halde bunu, fazladan zaman harcamadan yapabileceğiniz bir farkındalık uygulaması olarak görebilirsiniz. Ayakkabılarınızı çıkarıyor, ayakkabılarınızı giyiyorsunuz. Tüm bu zamanlar odaklanma ve keyif için birer fırsata dönüşebilir.

UYGULAMALARIMIZIN MEYVESİ

Bu güzel gezegende şefkat ve mutlulukla yürüdüğünüzde yaşadığınız şey tam anlamıyla huzurdur. Budist gelenekte, büyük şefkat sahibi biri olan *bodhisattva* Avalokiteshvara'nın, tüm zamanını dünya üzerinde yürüyerek, doğum ve ölüm dalgalarının tepesinde gezerek ve gülümseyerek geçirdiği söylenir. Aynısını biz de yapabilmeliyiz. Eğer yürürken ulaştığımızı ve evimizde olduğumuzu hissediyorsak, bu hem uygulamanın kendisi hem de uygulamanın meyvesidir. Ve bunlar hep yaşamaya değer anlardır.

BUDA'NIN AYAKLARI

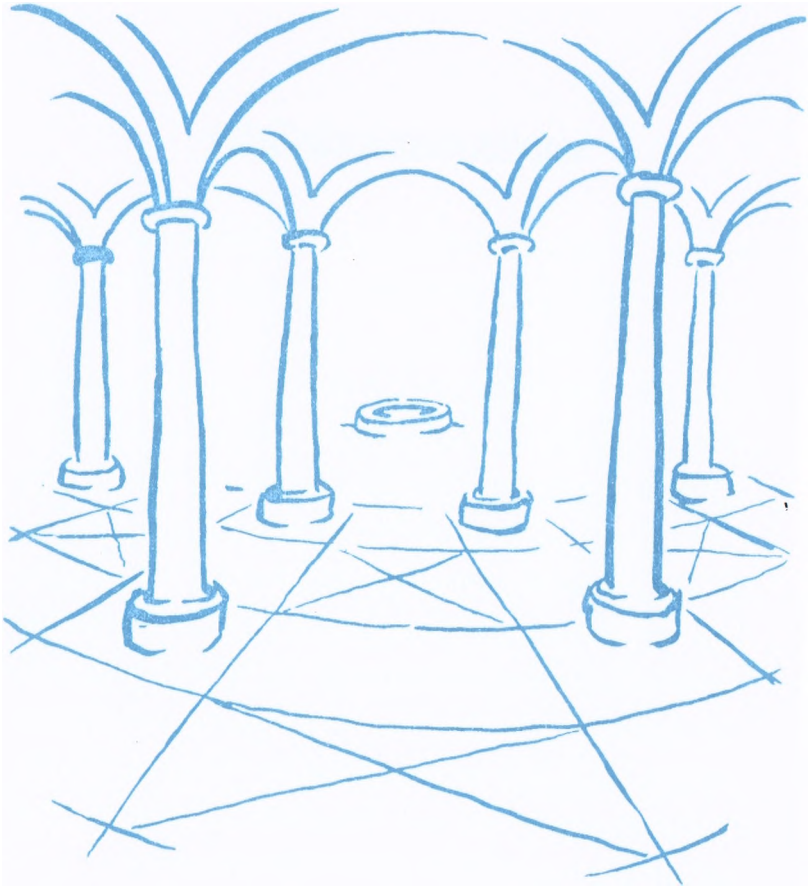
Farkındalık enerjisiyle güçlendirdiğiniz ayaklarınız Buda'nın ayakları olup çıkar. Buda'nın ayaklarıyla yürüyen insanları siz de görmüşsünüzdür; bunu daha ilk bakışta, yürüyüşlerindeki rahatlıktan anlarsınız. Elektrikli bir arabayı şarj etmek birkaç saat alır. Fakat ayaklarınıza farkındalığın enerjisiyle güç vermeniz için yarım saat bile çok. Farkındalığın gücü hemen ortaya çıkacaktır. Ve de Buda'nın ayaklarıyla yürüyüp yürümemek sizin elinizdedir.

YÜRÜRKEN KONUŞMAK

Çoğu zaman, yürürken aynı zamanda yanımızdakiyle konuşuyor, bir sonraki işimizi düşünüyoruz. Hatta nerede olduğumuzu ya da nereye gittiğimizi görmeden telefonumuza baktığımız da çok oluyor. Ama siz yürürken yalnızca yürümeye çalışın. Aynı anda hem yürüyüp hem de konuşmaktan kaçının. Bir şey söylemeniz gerektiğinde hepten durup öyle konuşun. Çok da zaman kaybetmezsiniz. Sonra, konuşmanız bitince yürümeye devam edebilirsiniz.

HAPİSHANEDE YÜRÜMEK

Indiana Üniversitesi'nde İngiliz Edebiyatı okuduktan sonra Vietnam'da rahibe keşişlik yapan bir arkadaşım var. Onu bir keresinde, alenen barış çağrılarında bulunduğu için tutuklayıp hapse atmışlardı. O da hücresinde olduğu zamanlarda yürüyerek ve oturarak meditasyon yapmaya çalışmış; ama bunda epey bir güçlük yaşamış, çünkü gardiyanlar onu gündüz vakti meditasyon sırasında gördüğünde kışkırtıcı bir eylem yapıyor diye müdahale ediyormuş. Arkadaşım da meditasyon yapmak için ışıkların kapanmasını beklemek zorunda kalıyormuş. Ve de hücresi yalnızca üç metrekarelik bir yer olmasına rağmen yürüyerek meditasyonlarına devam edebilmiş. Hapishanedeyken pek çok özgürlüğünü kaybetmiş ama kararlılığını ve gayretini kimse ondan alamamış.



RAHATLIĞI BULMAK

Yürümek sizi zorlamaya başladığında durun. Bırakın size nefesiniz kılavuzluk etsin. Zorlamaya gerek yok. Bir keresinde kalabalık bir havaalanındaydım. Etrafımda o kadar çok insan vardı ki, yürüyemiyordum. Yürümek bir yana, kimi zaman tek bir adım bile atamıyordum. Başta onları yararak ilerlemeye çalıştım ama sonra vazgeçtim. Bir şey yapmam gerekmediğini hatırlamıştım. Yürüyenin ben değil, Buda olduğunu hissettiğimdeyse rahatlamıştım. Yürüyen ben olsaydım böyle rahat ve şefkatli olamazdım belki. Nihayet durup tam anlamıyla rahatladığımda özgürce yürüyebilmeye başladım. Havaalanı hâlâ kalabalıktı ama ben her adımımı yavaşça, rahatça ve sevinç içinde atıyordum.

BAŞKALARI İÇİN YÜRÜMEK

Bazen annem için yürüdüğümü, bazen babamın benimle yürümekten keyif aldığını söylerim. Evet, babam için yürüyorum. Annem için yürüyorum. Öğretmenim için yürüyorum. Öğrencilerim için yürüyorum. Belki de babanız nasıl farkındalıkla yürünebileceğini, her anın keyfini nasıl çıkarabileceğini bilmiyordu. Öyleyse siz de onun için yürüyün, faydasını ikiniz birden görün.

UZUN BİR YÜRÜYÜŞ

Buda, Bodhgaya'daki aydınlanmasının ardından yakınlardaki Lotus Gölü'nün etrafında yürüyerek meditasyon yapmış. Sonra da, kazandığı içgörüleri yakın arkadaşlarıyla paylaşmak için Sarnath'taki Geyik Parkı'na gitmiş. Yani onları bulmak için Bodhgaya'dan Sarnath'a kadar yürümüş. Bunun için tek başına pirinç tarlalarının ve ormanların içinden geçmiş. Oraya varması en az iki hafta sürmüş olmalı ama attığı her adımdan da keyif almış. Sonra, eski arkadaşlarını bulunca ilk öğretisini paylaşmaya başlamış.

NİRVANA

Nirvana tarif edilebilecek bir şey değildir. Onu kendiniz tatmalısınız. Daha önce kivi yemediyseniz tadını size kimse anlatamaz. Bunu öğrenmenin en iyi yolu ağzınıza bir parça kivi atmaktır. Kivinin tadını ancak o zaman anlayabilirsiniz. Nirvana da böyledir işte. Onu kendiniz tatmak zorundasınız. Nirvana hemen şimdi, attığınız her adımda sizinledir. Ona ulaşmak için ölmenize gerek yok. Uzaklarda bir yerde, hayal meyal bir görüntü de değildir. Attığınız her adım sizi özgürlüğün kıyılarına götürüyorsa nirvananın tadını alıyorsunuz demektir.

EVE YÜRÜMEK

Yürümek zihinle bedeni bir araya getirir. Ve de zihinle beden bir arada olmadığı sürece şimdi ve burada olamayız. Yürürken evimize, yani kendimize ulaşırız. Yürürken bir yandan da konuşmakla ya da sonranın planlarını yapmakla meşgulseniz, aldığınız ve verdiğiniz nefesin tadını çıkaramazsınız. Tamamen bu anda olmanın tadını çıkaramazsınız. Nefes alıp vermek için kendimizi zorlamamıza gerek yok çünkü zaten her an nefes alıp veriyoruz. Tek yapmamız gereken, dikkatimizi nefese ve yürümeye vermemiz. Sonra bir bakmışsınız, bedeninizdeki evinize dönmüş, şimdi ve buradaya kök salmışsınız bile.

ORTAK ENERJİ

Başkalarıyla yürürken ürettiğimiz ortak farkındalık enerjisi son derece güçlü olur. Öyle ki, herkesin iyileşmesini sağlayabilir. Birlikte yürüyüp farkındalık enerjisi üretirken, şimdi ve buradadaki evimize doğru yol alırken ayaklarımızın altında bir cennet olduğunu hissederiz. Bununla da kalmaz, cenneti her yerde görmeye başlarız.

FARKINDALIK ENERJİSİ ÜRETMEK

Yürürken farkındalık enerjisi üretiriz demiştik. Bunun için tek yapmamız gereken, şunu bunu düşünmeyi bırakıp, yalnızca ayağımızla yer arasındaki temasa odaklanmak olmalı. O temasa dikkat etmenin iyileştirici bir gücü vardır. Bunun için bir gruba ait olmayı ya da özellikle ayırabilecek bir zaman bulmayı beklemeyin. Yürüyerek meditasyon tekniklerini, bir yerden bir yere gitmeniz gereken her an uygulayabilirsiniz. Salondan mutfağa, arabadan işe giderken zaman ayırıp attığınız her adımın keyfini çıkarın. Düşünmeyi bırakın, konuşmayı bırakın, ayaklarınızla dünyaya dokunun. Her adımınızdan keyif alıyorsanız uygulamanız doğru yolda demektir.

SAĞLAMLIK

Eğer geçmiş ve gelecek sizi artık bir yerlere doğru çekiştiremiyorsa, attığınız her adımla yere sağlam basıyorsunuzdur. Yani şimdi ve buradaya kök salmışsınızdır. Mutluluğun temelinde sağlamlık ve özgürlük yatar. Sağlam değilseniz, özgür değilseniz mutlu da olamazsınız. Dolayısıyla, attığınız her adımın amacı bu sağlamlığın ve özgürlüğün tohumlarını serpmek olmalı. Yürürken kendi kendinize, "Ben sağlamım. Ben özgürüm," deyin. Bu bir öztelkin ya da hüsnükuruntu değil, bir farkına varıştır. Çünkü gerçekten şimdi ve buradaysanız, attığınız her adımla birlikte bu gerçeğin farkına varırsınız.

GEÇMİŞİ BİR KENARA BIRAKMAK

Evet, ayaklarımızda prangalarla yürümüyoruz ama özgür de değiliz. Geçmişten gelen pişmanlıklara ve üzüntülere bağlıyız çünkü. Geçmişe döndüğümüz sürece acı çekmeye devam ediyoruz. Geçmiş bir hapishanedir. Ama şimdi o hapishanenin kilidini açıp bu ana dönmek için gerekli anahtar elinizde. Nefes alıyorsunuz, zihninizi bedeninize geri getiriyorsunuz ve bir adım atıyorsunuz; sonra da şimdi ve buradaya ulaşıyorsunuz. Güneş ışığı burada, güzelim ağaçlar burada, kuşların şarkıları burada.

GELECEĞİ GÖZETMEK

Bazılarımız geleceğe mahkûm oluyorlar. Neler olacağını bilmeden o kadar endişeleniyoruz ki, gelecek bir çeşit hapishaneye dönüşüyor. Oysaki gelecek tek bir şeyden yapılmıştır, o da şimdiki zaman. Başka neyden yapılmış olabilir ki zaten? Kendimize iyi bir gelecek sağlamanın tek yolu, şimdiki zamanı en iyi şekilde gözetmekten geçer. Yani geleceği, şimdiki zamanı gözeterek inşa edebiliriz. Şimdiki zamanla ilgili yapacaklarımıza farkındalıkla nefes almak, alıp verdiğimiz nefeslerin keyfini çıkarmak dahildir. Attığınız her adım sizi, yaratmakta olduğunuz geleceğe ulaştırır. Yani huzur ve şefkat dolu bir gelecek yaratmak sizin elinizde.

CİĞERLERİNİZİ DİNLEYİN

Nefes alıp verişinizi ciğerleriniz belirlesin. Nefesinizi hiçbir zaman zorlamayın. Yürürken attığınız adımları nefesinize uydurun; nefesinizi adımlarınıza değil. Örneğin nefes alırken iki adım, verirken de üç adım atmayı deneyebilirsiniz. Ama yürümeye devam ederken ciğerleriniz size, nefes alırken üç adım at, verirken beş adım at diyorsa onlara uyup değişiklik yapabilirsiniz. Tabii bir tepeye tırmanırken, her nefesinizde atabileceğiniz adım sayısı azalacaktır. Ben yürürken yaptığım meditasyonlar sırasında, nefes alırken dört, verirken altı adım attığımı göz-

lemliyorum. Fakat bir yere tırmanırken bunlar iki adıma ve üç adıma düşüyor. Hatta tırmandığım yer çok sarpsa, nefes alırken bir adım, verirken de 2-3 adım atıyorum. Bunlara gerektiği şekilde uyum sağlamalıyız. Yürürken bedeninizi dinlemek her adımdan zevk almanıza yardımcı olacaktır.

TEMAS KURMAK

Genelde ziyarete gittiğim uzaktaki arkadaşlar ya da öğrenciler sonrasında da irtibatı kaybetmek istemiyorlar. Ben kırk yıldır telefon kullanmadım. Çoğumuz telefonla çok konuşuyoruz, ama bu, karşımızdakiyle iyi iletişim kurduğumuz anlamına gelmiyor. Benim e-posta adresim de yok. Ama benimle temas kurmak için telefona veya bilgisayara ihtiyacınız da yok. Evden otobüs durağına kadar farkındalıkla yürüyorsanız ve attığınız her adımdan keyif alıyorsanız aramızdaki temas kurulmuş demektir. Farkındalıkla nefes almaya, farkındalıkla yürümeye devam ediyorsanız bağımız hiçbir zaman kopmaz. Bana adresimi soranlara, "Şimdi ve burada," diyorum.

UNUTKANLIK

Unutkanlık uzun zamandır hayatımızın bir parçası. Unutkanlık, farkındalığın tersidir. Farkındalık hayatın bir mucize olduğunu hatırlamaktır; hepimiz buradayız ve hayatımızı derinlemesine yaşamalıyız. Şimdi ve burada daha fazla ve daha yoğun bir şekilde olmayı hepimiz istiyoruz ama çoğu zaman yapmıyoruz. Bunu bize hatırlatması için bir dosta ya da bir öğretmene gereksinim duyuyoruz. Aradığınız öğretmense dünyadır. O hep orada, ayaklarınızı selamlıyor, yere her zaman sağlam basmanızı sağlıyor.

KENDİMİZİ EĞİTİRKEN

Bazılarımız farkındalıkla yürümenin daha ilk seansında ulaşmayı başarabiliyor. Bazılarımızsa bunda, koşma alışkanlığı çok güçlü olduğu için zorlanıyor. Bir keresinde Paris'ten benimle röportaj yapmak için gelen bir gazeteciyi bizimle birlikte yürüyerek meditasyon yapmaya davet etmiştik. Yürüyüş sırasında ne kadar zorlandığını hatırlıyorum. Bana sonradan çok yorulduğunu anlatmıştı. Koşmaya o kadar alışmıştı ki, farkındalıkla ve yavaşça yürümek ona ağır bir iş gibi gelmişti! Anlayacağınız, yürümekle ilgili olarak kendimizi eğitmemiz gerekiyor. Öyle yürüyebilmeliyiz ki, attığımız her adım, koştuğumuz o gereksiz yarışa bir son vermeli, şimdi ve burada elimizin altında duran mucizelerle bağ kurmamızı sağlamalıdır.

HER ADIM BİR DİRENİŞTİR

Her adım, aşırı meşguliyete karşı bir devrimdir. Farkındalıkla atılan her adım aslında şöyle der: "Artık koşmak istemiyorum. Durmak istiyorum. Hayatımı yaşamak istiyorum. Hayatın mucizelerini kaçırmak istemiyorum." Gerçekten ulaştığınızda, artık mücadele etmediğinizden dolayı içiniz huzurla dolar. Her ayak izinizde huzur vardır, her ayak izinin üzerinde "şimdi ve burada" yazar. Buna devam ettiğiniz sürece, ulaşmanın ve eve dönmenin keyfini üç-beş dakika, on dakika ya da dilediğiniz kadar yaşayabilirsiniz. Bir saatlik bir uygulama devrimin başlaması için yeterlidir.

BEDENİ TANIMAK

Hepimizin başlı başına bir mucize olan fiziksel bir bedeni var. Ancak bu fiziksel beden bir gün çözülüp parçalanacak. Bu, kabullenmemiz gereken bir gerçektir. Yüzeysel bakıldığında doğum ve ölüm vardır, varlık ve yokluk görülür. Fakat derinlere indiğinizde, doğumla ölümün, varlıkla yokluğun dışında kozmik bir bedeninizin de olduğunu görürsünüz. Okyanusun yüzeyindeki bir dalga uzun süre kalmaz. Dalganın fiziksel bedeni beş, on, yirmi saniye durur, o kadar. Ama dalganın bir de okyanus bedeni vardır, çünkü okyanustan gelmiştir ve okyanusa geri dönecektir. Eğer farkındalıkla yürürseniz, odaklanmanız ve içgörünüz güçlüyse, attığınız her adımla kozmik bedeninize dokunur, tüm korkularınızdan ve şüphelerinizden kurtulursunuz.

FARKINDALIKLA YÜRÜME ALIŞKANLIĞI OLUŞTURMAK

Ne zaman bir yere gitmeniz gerekse, bu üç-beş adımlık kısa bir mesafe bile olsa, farkındalıkla yürümeyi uygulayabilirsiniz. Bu çok geçmeden bir alışkanlığa dönüşecektir. Zaman içinde, telefona bakmaya ya da çay yapmaya giderken bile farkındalıkla yürüdüğünüzü göreceksiniz. Hatta bunu öyle içselleştirebilirsiniz ki, kapıya kadar yürürken neden kendinizi mutlu hissettiğinizi ilk başlarda anlayamazsınız. Yürüyerek meditasyon yapma alışkanlığı oluşturmak herkes için mümkündür ve zaten yapmakta olduğunuz yürüyüşlerden daha fazla bir zaman gerektirmemektedir.

ÖRNEK OLMAK

Farkındalıkla yürüyerek, sizi gören insanlara da örnek olursunuz. Bunu kendiniz fark etmeseniz bile. Sizi özgürlükle, huzurla ve sevinçle yürürken gördüğümüz zaman içimizde sizin gibi olmak için bir arzu doğar. Böylece hep birlikte ve kendiliğinden, huzur ve mutluluk dolu bir atmosfer yaratabiliriz.

NİYET

Attığınız adımların ve alıp verdiğiniz nefeslerin keyfini çıkarma niyeti tek başına yeterli değildir; farkındalığa ve içgörüye de gereksiniminiz var. Adımlarınız size sevinç getiriyorsa nedeni, farkındalık ve içgörüyle yürüyor olmanızdır. Aldığınız ve verdiğiniz nefeslerden, içgörü olmadan keyif alamazsınız. Yani kendinizi nefesinizden ve adımlarınızdan keyif almaya zorlayamazsınız. Farkındalıkla nefes aldığınızda, adımlarınızı farkındalıkla attığınızda sevinç kendiliğinden, kolayca gelir.

AYAK TABANINIZ

Dikkatinizi ayak tabanınıza odaklamayı deneyin. Ayağınızla yer arasındaki teması hissedin. Siz artık yukarıda, kafanızın içinde değil, aşağıda, ayağınızın altındasınız. İçinizde doğan o his ise, güzelim Toprak Ana'ya dokunmanın keyfidir.

HER YERE YÜRÜYEREK GİTMEK

Buda'nın zamanında araba da yoktu, tren veya uçak da. Buda'nın ara sıra bir ırmağı geçmek için tekne kullanmak zorunda kaldığı oluyordu ama çoğunlukla yürüyordu. Öğretilerini sürdürdüğü kırk beş yıl boyunca Hindistan ve Nepal'in on dört-on beş bölgesini ziyaret etti. Bu epey bir yürüyüş demek. Öğretilerinin pek çoğu, içgörülerinin pek çoğu bu yürüyüş zamanlarından gelir.

GANJ BOYUNCA YÜRÜMEK

Hindistan'a uçakla ilk kez gittiğimde, Patna şehrine inmeden önce on beş dakika havadan manzarayı seyretme fırsatım olmuştu. Ganj Nehri'ni ilk kez görüyordum. Acemi bir keşiş olarak Ganj'ın sayılamayacak kadar çok kumları olduğunu biliyorduk. Uçakta oturmuş, aşağıya bakarken, Ganj Nehri'nin kıyısı boyunca Buda'nın ayak izlerini gördüm. Buda'nın o nehir kıyısını pek çok kez arşınladığı kesindi. O şekilde kırk beş yıl boyunca yürüyüp bilgeliğini ve şefkatini taşımış, insanı özgürlüğe götüren yolunu krallardan rahiplere, dilencilerden fakirlere, herkesle paylaşmıştı.

UYGULAMA OLMAYAN UYGULAMA

Buda yürürken meditasyon yapıyor gibi görünmüyordu. Çok fazla araç gerece ihtiyacı yoktu; onun da hepimiz gibi iki ayağı vardı ve yürümekten keyif alıyordu. En iyi uygulamalar, uygulama yapıyor gibi görünmediklerimizdir, ama aslında kökleri en derinlere kadar iner. Çaba göstermez, mücadele etmezsiniz; sadece yürümenin keyfini çıkarırsınız. Buda Kırk İki Bölümlü Sutra'sında, "Benim uygulamam, uygulama olmayan uygulamadır, ulaşma olmayana ulaşmaktır," der. Sizin de uygulamanız doğal ve kendiliğindense, size mutluluk getiriyorsa en iyi uygulama odur. Uygulama yapıyor gibi görünmezsiniz ama derinlerde yaptığınız şey bir uygulamadır.

NİYET

Yürüyerek meditasyon bir hedef ya da niyet olmadan hareket etme uğraşıdır. Farkındalıkla yürümek, attığımız her adımın, alıp verdiğimiz her nefesin farkında olarak yürümektir. Farkındalıkla nefes almayı ve yürümeyi, iş randevularımızın arasında ya da süpermarketin otoparkında yapabiliriz. Bunun için adımlarımızı yavaş, rahat ve sakin atmamız yeterli. Koşturmak yok, gidecek bir yer yok, acele de yok. Farkındalıkla yürümek bizi üzüntülerimizden ve endişelerimizden kurtarabilir, bedenimize ve zihnimize huzur getirebilir.

DÜNYAYI SEVMEK

Birine ya da bir şeye âşık olduğumuz zaman kendimizle o insan ya da şey arasında hiçbir ayrım kalmaz. Onlar için her şeyimizi vermek bize büyük bir sevinç ve doyum getirir. İşte dünyayı da bu şekilde görürsek, üzerinde attığımız adımlara daha çok dikkat ederiz.

DIŞARIDA YÜRÜMEK

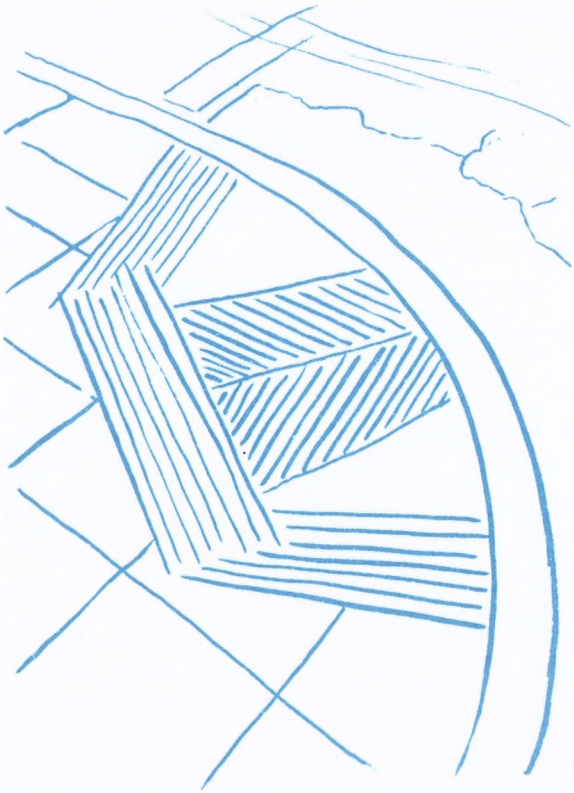
Kapıyı açıp temiz havaya çıktığımızda havayla, toprakla ve etrafımızdaki bütün unsurlarla temasa geçebiliriz. Yürürken cansız bir şeye basmadığımızın farkındayızdır. Üzerinde yürüdüğümüz yer etkisiz bir madde değildir. Dünyayı bu şekilde görüp anlarsak, bu gezegenin üstünde, tıpkı bir mabette ya da kutsal bir mekândaymışız gibi saygı ve hürmetle yürümeyi öğrenebiliriz. Yürüyüşümüze tam farkındalığımızı taşıyabilirsek, attığımız her adım hayatımızı kurtaracak kadar güçlü bir şeye dönüşebilir.

SABAH YÜRÜYÜŞÜ

Her sabah uyanıp giyiniyor, kulübemden ayrılıp yürüyüşe çıkıyorum. Genelde hava henüz ağarmamış oluyor ve ben, etrafımdaki doğanın ve solmakta olan yıldızların farkına varıp, adımlarımı nazikçe atıyorum. Dünyayı ve kendi yürüme yetimi düşündüğümde içimden, "Şimdi doğaya çıkıyorum. Bütün güzelliğinin, bütün mucizelerinin keyfine varacağım," diyorum. İşte o zaman kalbim sevinçle doluyor.

ŞEHİRDE YÜRÜMEK

Farkındalıkla yürümeyi gündelik hayatınızda uygulamaya çalışın. Mesela otobüs durağına gidişinizi bir yürüme meditasyonuna çevirebilirsiniz. Etrafınız gürültü ve koşuşturmayla dolu olsa da yürüyüşünüzü nefesinizle uyum içinde yapabilirsiniz. Büyük bir şehrin kargaşasında bile huzurla, mutlulukla ve içsel bir gülümsemeyle yürüyebilirsiniz. Hayatınızın her gününün her anını dolu dolu yaşamak budur işte.



SEVGİNİN FARKINDALIĞI

Farkındalıkla, sevgiyle ve anlayışla yürüdüğümüzde bu gezegendeki her şeyin derinlemesine farkına varabiliriz. Örneğin ağaçlardaki yaprakların ilkbaharda çarpıcı bir açık yeşile, yazın ışıl ışıl bir yeşile, sonbaharda sarı, turuncu ve kızılın zengin bir karışımına dönüştüğünü görebilir; kışınsa, dalları çıplak olsa bile ağacın bütün gücü ve güzelliğiyle nasıl ayakta kaldığını, içinde yaşamı nasıl koruyup gözettiğini fark edebiliriz. Toprak Ana düşen yaprakları kucaklar ve onları parçalayarak, ağacın büyümeye devam etmesi için gerekli yeni besinler yaratır.

YALNIZ YÜRÜMÜYORUZ

Yürürken hiçbirimiz yalnız değiliz. Anne-babalarımız ve atalarımız da bizimle birlikte yürüyorlar. Onlar bedenlerimizin her bir hücresinde varlar. Bu yüzden de, bize şifa ve mutluluk getiren her adım atalarımıza da şifa ve mutluluk getiriyor. Farkındalıkla attığımız her adımda, hayvan, bitki ve mineral atalarımız da dahil tüm atalarımızı dönüştürme gücü vardır. Kısacası biz yalnızca kendimiz için değil, ailemiz için ve de bütün dünya için yürüyoruz.

GERİ DÖNMEK

Toprak Ana'ya dönmek için ölmeyi beklemek zorunda değiliz. Tersine, şu anda bile Toprak Ana'ya dönme sürecinin içindeyiz. Bedenimizde her an binlerce hücre ölüyor, yenileri doğuyor. Yani ne zaman nefes alsak, ne zaman yürüsek Toprak Ana'ya geri dönmekteyiz.

MİNNET

Yürüme meditasyonu sırasında her adımımızı, bu dünya üzerinde yürüyebilmenin minnet ve sevinciyle atabiliriz. Bizi doğuran ve her zaman bir parçası olduğumuz Toprak Ana'ya saygımızdan dolayı adımlarımızı nazikçe atmalıyız. Üzerinde yürüdüğümüz toprak kutsaldır. Annemizin üzerinde yürüdüğümüzü bilip saygı göstermeliyiz. Nerede yürürsek yürüyelim, bastığımız her yer Toprak Ana'dır; bulunduğumuz her yer kutsal bir tapınaktır.

TÜM BEDENLE, TÜM ZİHİNLE

Yürürken market alışverişinizi ya da bir sonraki toplantınızı planlıyorsanız ona farkındalıklı yürüme denemez. Tüm bedeninizle ve zihninizle yürümeniz gerekir. Her adım içgörü barındırır. Her adımda mutluluk vardır. Her adımda sevgi vardır; yalnızca kendimize değil, dünyaya ve tüm varlıklara karşı sevgi ve şefkat vardır. Peki neden bu şekilde yürüyoruz? Gezegenle bağ kurmak için, çevremizdeki dünyayla bağlantı halinde olmak için. Böyle bağlantı halinde olduğumuzda, dünya üzerinde yürümenin mucizesini tam anlamıyla gördüğümüzde, attığımız her adım bizi besler ve iyileştirir. Böyle bir içgörüyle atılan otuz tane adım, kendimizi besleyip iyileştirmek için otuz tane fırsattır.

UYANMAK

Yürüyerek meditasyon, içinde yaşadığımız o harika ana uyanmanın bir yoludur. Zihnimiz endişelerimizle ve acılarımızla meşgulse, yürürken düşüncelerle sürükleniyorsak farkındalığı uygulayamaz, bu anın keyfini çıkaramayız. Başka bir deyişle hayatı kaçırırız. Ama uyanıksak, bunun, hayatın bize verdiği harika bir an olduğunu, hatta içinde hayatın var olabildiği tek an olduğunu görebiliriz. İşte o zaman, attığımız her adımın değerini biliriz ve her adım bize mutluluk getirir. Çünkü artık hayatla, mutluluğun kaynağıyla ve sevgili gezegenimizle bağlantı halindeyizdir.

ARABAYLA DEĞİL YÜRÜYEREK

Bazen arabayı kullanmaya hiç gerek yoktur, ama kendimizden kaçmak için arabaya atlar, motoru çalıştırırız. Oysaki, "Arabayı hareket ettirmeden önce nereye gittiğimi biliyorum," gibi bir söz önümüzü bir far gibi aydınlatabilir, aslında bir yerlere gitmemize gerek olmadığını görebiliriz. Çünkü nereye gidersek gidelim hep kendimizle gideriz, çünkü kendimizden kaçamayız. Bazen böyle durumlarda motoru durdurup yürüyüşe çıkmak daha iyidir. Yürümekten daha çok keyif alabiliriz.

DÜNYAYA MASAJ YAPMAK

Farkındalıkla yürüdüğümüzde ayaklarımız dünyaya masaj yapar. Attığımız her adımda sevinç ve mutluluk tohumları ekeriz. Attığımız her adımda bir çiçek açar.

ACELE ETMEDEN

Yürümek için kendinize yeterince zaman ayırın. Normalde arabadan inip eve kadar yürümek üç dakika sürüyorsa, siz kendinize sekiz-on dakika ayırın. Ben mesela, yürüyerek meditasyon yapabilmek için havaalanına hep bir saat önce giderim. Bazen arkadaşlarım beni uğurlamak için son dakikaya kadar beklemek isterler ama ben genelde buna itiraz ederim. Zamana ihtiyacım olduğunu söyleyip vedalaşma işini erken yapmayı tercih ederim.

ÇOCUKLARLA YÜRÜMEK

Çocuklarla yürümek farkındalığın uygulanması için harika bir yöntemdir. Çocuk ara sıra önden koşmak ister, sonra da sizin ona yetişmenizi bekler. Bir çocuk bize yaşamın nasıl bir mucize olduğun hatırlatan bir farkındalık çanıdır. Çocuklara, yürüyerek yapılan meditasyonun, güçlü duyguları olduğunda sakinleşmek için iyi bir yöntem olduğunu hatırlatmak gerekebilir. Aslında bunun için, bir şey söylemeden, sadece yan yana yürümek yeterlidir. Kendi nefes alıp verişimizle onlara, her adımda nasıl nefes almaları gerektiğini öğretebiliriz.

BUDA'NIN NEFES ALMASINA İZİN VERMEK

Birkaç yıl önce, şehir içinde düzenlenen büyük bir yürüme meditasyonunu yönetmek üzere Güney Kore'nin başkenti Seul'e gitmiştim. Ancak grubun önünde yürüme sırası geldiğinde etrafımızdaki kameramanlar yüzünden bir türlü başlayamamıştım. Öyle ki, aralarından geçmeye yer bile yoktu. İşte o zaman, "Sevgili Buda, ben bırakıyorum. Benim yerime sen yürü," dedim. Buda da hemen gelip yürümeye başladı ve yol birdenbire açılıverdi. Bu deneyimimden sonra istediğiniz zaman kullanılabilecek, ama özellikle de yürümenin veya nefes almanın zor olduğu durumlarda işe yarayacak bir dizi şiir yazdım.

Bırak Buda nefes alsın,
Bırak Buda yürüsün.
Benim nefes almama gerek yok,
Benim yürümeme gerek yok.

Buda nefes alıyor,
Buda yürüyor.
Ben nefes almanın keyfini çıkarıyorum.
Ben yürümenin keyfini çıkarıyorum.

Nefes almanın kendisi Buda,
Yürümenin kendisi Buda.
Nefes almanın kendisi benim,
Yürümenin kendisi benim.

Yalnızca nefes almak var,
Yalnızca yürümek var.
Nefes alan kimse yok,
Yürüyen kimse yok.

Nefes alırken huzur,
Yürürken huzur.
Huzur nefes almaktır,
Huzur yürümektir.

YÜRÜMEK BİR KUTLAMADIR

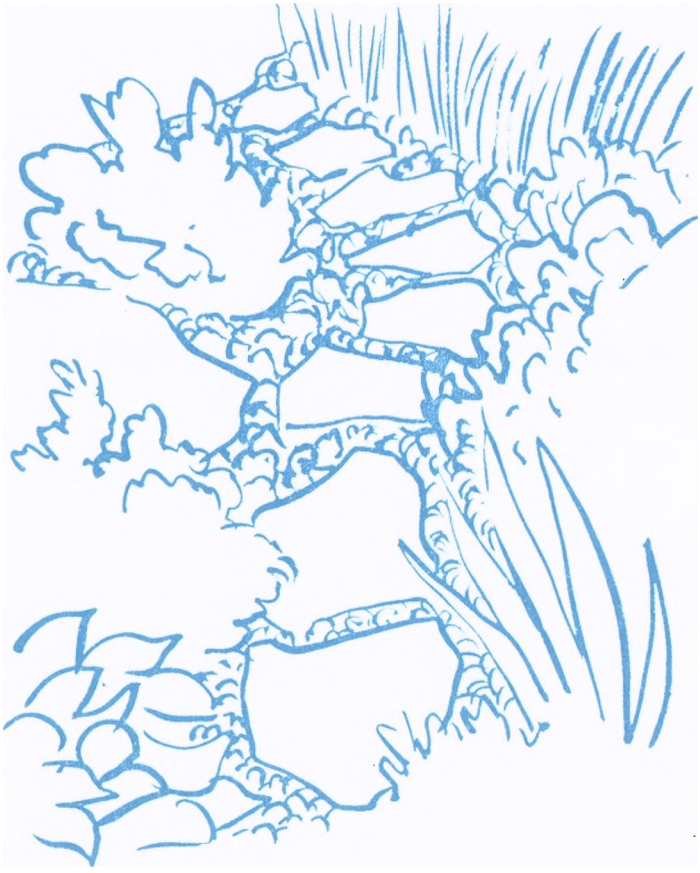
Yürürken yaşıyor olduğunuzun farkındaysanız aydınlandınız demektir. Bir bedeniniz olduğunu fark edebiliyorsanız aydınlandınız demektir. Ayaklarınızın size yürüme keyfi yaşatacak kadar güçlü olduğunun farkındaysanız aydınlandınız demektir. Böyle olduğunda yürümek bir kutlamaya dönüşür. Aynı şekilde nefes alıp verirken yaptığınız da hayatı kutlamak olur.

YÜRÜMEK ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

YÜRÜYEREK MEDİTASYONA BAŞLAMAK

Aldığımız nefesler verdiklerimizden biraz daha kısa olma eğilimindedir. Nefes alırken iki-üç adım atın. Ama burada kararı ciğerleriniz verecek elbette. Ciğerleriniz nefes alırken iki adım atmanızı istiyorsa siz de tam olarak iki adım atın. Üç adım atınca kendinizi daha rahat hissediyorsanız üç adım atın. Aynı şekilde, nefes verirken de ciğerlerinizi dinlemeli, kaç adım atacağınıza dair kararı ona bırakmalısınız. Önce, nefes alırken iki, verirken de üç adım atarak başlayın: *iki, üç; iki, üç; iki, üç.* Bunu daha sonra

üç, dört ya da üç, beş şeklinde değiştirebilirsiniz. Nefes alırken bir adım daha fazla atma gereksinimi duyuyorsanız, kendinizi o adımın keyfinden mahrum bırakmayın. Nefes verirken bir adım fazladan atmak istiyorsanız bu fazladan adımı da eklemelisiniz. Önemli olan, attığınız her adımdan keyif almanızdır.



ŞİİRLERLE YÜRÜMEK

Yürürken kısa uygulama şiirleri olan *gatha* 'lardan yararlanabilirsiniz. Nefesinizle adımlarınız arasındaki uyumu sağladıktan sonra şiirin ritmine uyarak yürüyebilirsiniz. Yani şiirlerle adımlarınız aynı ritimde olmalı. Ben bazen nefes alırken iki, verirken üç adım atıyorum. Bazen de alırken üç, verirken dört adım atıyorum. Özellikle başlarda, nefes vermek daha uzun sürüyor. Siz de böyle bir durumda şiiri değiştirebilir, adımlarınızın ritmini yakalamak için sözcükler ekleyebilir ya da çıkarabilirsiniz. Koşarken meditasyon yaptığınızda, nefes alma sırasında dört adım, verme sırasındaysa beş adım atabilirsiniz. Bü-

tün bunları yaparken, o anın içinde şiirin anlamını düşünmeye çalışın. Zihninizin sürüklenip gitmesine izin vermeyin. Şairane olmaya çalışıp, uygulamanızı unutmayın da. Tüm bunların temel amacı daha çok odaklanma sağlamaktır.

İçeri. Dışarı.
Derin. Yavaş.
Sakin. Rahat.
Gülümse. Bırak.
Şimdiki an.
Harika an. »

BENLIK ADASI

Benim çoğu zaman sığındığım gatha'lardan biri şöyledir: "Benliğim olan adaya geri dönüyorum." Hayatın çalkantılı bir okyanus gibi göründüğü zamanlarda, içimizde bir huzur adası olduğunu hatırlamalıyız. Hayatın inişleri olduğu kadar çıkışları, gelişleri olduğu kadar gidişleri, kazançları olduğu kadar kayıpları da var. Benlik adanızsa güvenilir bir liman. Buda ölmeden önce bize, bir şeye ya da birine değil, kendi adamıza sığınmamızı öğretmiştir. Siz de nefes alırken iki adım atıp, "Sığınıyorum," deyin. Nefes verirken üç adım atıp, "Benlik adasına," deyin. Dilerseniz bunu, "Geri dönüyorum. Sığınıyorum," şeklinde de değiştirebilirsiniz. Uygulama sırasında kullanacağınız şiiri istediğiniz gibi uyarlayabilirsiniz.

Nefes alırken geri dönüyorum
içimdeki adaya.
Ne güzel ağaçlar var
içimdeki adada.
Berrak dereleri var
Kuşları, güneş ışığı,
tertemiz havası var.
Nefes verirken kendimi güvende hissediyorum.
Adama dönmekten
keyif alıyorum.

YAVAŞ YÜRÜMEK

Yalnızken meditasyonunuzu yavaş yürüyerek yapabilirsiniz. Örneğin üç metrelik bir mesafe belirleyin ve bu mesafeyi yürürken, aldığınız her nefes için bir, verdiğiniz her nefes için yine bir adım atın. İlk adımınızı atarken içinizden, "Ulaştım," diyebilirsiniz. Sonraki adımınızda, yine içinizden, "Evimdeyim," diyebilirsiniz. Ancak şimdi ve buradaya yüzde yüz ulaştığınızı hissetmiyorsanız, başka adım atmadan, olduğunuz yerde kalın. Kendinize meydan okuyun. Şimdi ve buradaya yüzde yüz ulaştığınızı hissedene kadar nefes alıp vermeye devam edin. Sonra gururla gülümseyin, onun ardından bir adım daha atın. Yeni bir alışkanlığı, şimdiki zamanda yaşama alışkanlığını böyle öğrenebilirsiniz.

AİLECE UYGULAMALAR

Çocuklarınızla birlikte uykudan önce yavaş bir yürüyüşe çıkın. Bunun için on dakika bile yeterlidir. Çocuklarınız da isterse, yürürken el ele tutuşabilirsiniz. Böylece çocuğunuz sizden odaklanma ve denge alır, siz de ondan masumiyet ve tazelik alırsınız. Küçükler yürürken basit dizeler söylemek isteyebilirler. Örneğin nefes alırken, "Evet, evet, evet,", nefes verirken de, "Teşekkürler, teşekkürler, teşekkürler," diyebilirler. Böyle dizeleri seven çok çocuk gördüm.

ŞİMDİKİ ZAMANA ULAŞMAK

Bazılarımızın odaklanmak için sözcüklere ihtiyacı yoktur, ama özellikle de işin başında sözcükleri kullanmakta fayda vardır. Onların yardımıyla odaklanmamızı sağlayabilir, şimdi ve burada olmayı başarabiliriz. Nefes alırken iki adım atın ve içinizden, "Ulaştım. Ulaştım," deyin. Nefes verirken üç adım atın ve içinizden, "Evimdeyim. Evimdeyim. Evimdeyim," deyin. Bu bir açıklama değil, uygulamanın ta kendisidir. Şimdi ve buradaya ulaştığınızda artık duracağınıza, daha fazla koşmayacağınıza karar vermelisiniz. Nefes alırken, "Ulaştım, ulaştım," diyebilir; verirken, "Evimdeyim, evimdeyim," diyebilirsiniz. Ardından, "Ulaştım, evimdeyim," sözlerini yeterince tekrarladıktan sonra, "Şimdi, burada"ya geçebilir, oradan da, "Sağlam, özgür"e geçebilirsiniz.

//

Ulaştım.
Evimdeyim.
Şimdideyim
Buradayım.

Sağlamım.
Özgürüm.
Mutlak olanda
Yaşıyorum artık.

GÜZEL YOL

Zihin bin yöne gidebilir.
Ama bu güzel yolda ben huzur içinde yürüyorum.
Attığım her adımda tatlı bir esinti çıkıyor.
Attığım her adımda bir çiçek açıyor.

Zihnimiz tıpkı daldan dala, durup dinlenmeden atlayıp zıplayan bir maymun gibi, bir şeyden diğerine geçip durabilir. Düşüncelerin milyonlarca yolu vardır ve biz onların izinden gidersek, sürekli unutkanlıklar dünyasına itiliriz. Fakat yürüyüş yolumuzu bir meditasyon sahasına dönüştürebilirsek ayaklarımız her adımı farkındalıkla atar, zihnimiz de kendiliğinden sükûnet bulur. Attığımız her adım, huzurumuzu ve sevincimizi güçlendirirken, içimizden bir sükûnet enerjisinin geçmesini sağlar.

DÜNYAYA SIĞINMAK

Kendimize geri dönüp içimizdeki adaya sığındığımızda hem kendimize hem de başkalarına bir yuva ve bir sığınak oluruz. Bedeninizin ve zihninizin yüzde yüzüyle yürümek sizi öfkelerinizden, korkularınızdan ve çaresizliklerinizden kurtarabilir. İşte o zaman, attığınız her adım dünyaya olan sevginizi ifade etmeye başlar. Yürürken şöyle söyleyebilirsiniz:

Her adımımla birlikte,
Dünyaya ve evime dönüyorum.
Her adımımla birlikte,
Kaynağıma dönüyorum.
Her adımımla birlikte,
Dünyaya sığınıyorum.

Dilerseniz şöyle de söyleyebilirsiniz:

Dünyayı seviyorum.
Dünyaya âşığım.

DÜNYAYA BİR MEKTUP

Sevgili Dünya,

Attığım her adımda senin üzerinde yürüdüğümü görebilmek için kendimi eğiteceğim. Ayaklarımı her basışımda seninle ve tüm mucizelerinle bağlantı kurmak için bir fırsatım olacak. Her adımımla birlikte senin sadece ayaklarımın altında değil, içimde de olduğunun farkına varacağım. Farkındalık ve nezaket dolu her adım beni besleyebilir, beni iyileştirebilir, şu anda kendimle ve seninle bağlantı kurmamı sağlayabilir.

Bu ruhla yürüyerek bir uyanış yaşayabilirim. Yaşıyor olduğuma ve yaşamın değerli bir mucize olduğuna uyanabilirim. Hiçbir zaman yalnız olmadığıma ve hiçbir zaman ölmeyeceğime uyanabilirim. Sen attığım her adımda hem içimdesin hem de çevremde. Beni sürekli besliyor, kucaklıyor, geleceğe doğru taşıyorsun. Sevgili Dünya, gösterdiğin sevginin karşılığını sana vereceğime söz veriyorum ve bunu, üzerinde attığım her adıma sevgi ve şefkat katarak gerçekleştireceğim. Çünkü artık ben sadece maddenin değil, ruhun da üzerinde yürüyorum.

THICH NHAT HANH

Thich Nhat Hạnh (d. 11 Ekim 1926) Vietnamlı bir Zen üstadı, öğretmen, yazar, şair ve barış aktivistidir. Güney Fransa'da Dordogne bölgesinde Plum Village manastırında yaşamakta, çeşitli ülkelere giderek inzivalar ve konferanslar düzenlemektedir. 100'den fazla kitap yazmıştır. Barış hareketinin içinde aktif olarak yer alan Hanh, 1967'de Martin Luther King tarafından Nobel Barış Ödülü'ne aday gösterilmiştir.

KENDİNİZE ULAŞABİLMEK İÇİN YÜRÜMEYİ YENİDEN ÖĞRENMELİSİNİZ.

Tüm dikkatinizi ayak tabanlarınıza verin ve toprağa, onu ayaklarınızla öpüyormuşsunuz gibi basın. Her adımınız bir imparatorun fermanındaki mühür gibi olsun. Dünya üzerinde sağlamlığınız, özgürlüğünüz ve huzurunuzla iz bırakıyormuşsunuz gibi yürüyün.

Zen üstadı Thich Nhat Hanh bu kitabında yürümenin bizi götürebileceği çok farklı noktalar olduğunu, adımlarımızı farkındalık ve şimdide olma bilinciyle atmanın yaratacağı aydınlanmayı akıcı bir dille bizlere anlatıyor. Üstadın rehberliğinde, attığınız her adımda özgürlüğün kıyılarına doğru gitmenin, hayat denen mucizenin toprağına basarken yaşamdan zevk almanın yollarını bulacaksınız.

MARTI
instagram.com/martiyayinlari
facebook.com/martiyayinlari
twitter.com/martiyayinlari

ISBN 978-605-186-283-5
9 "786051" 862835"
internetten.siparis.okuoku.com